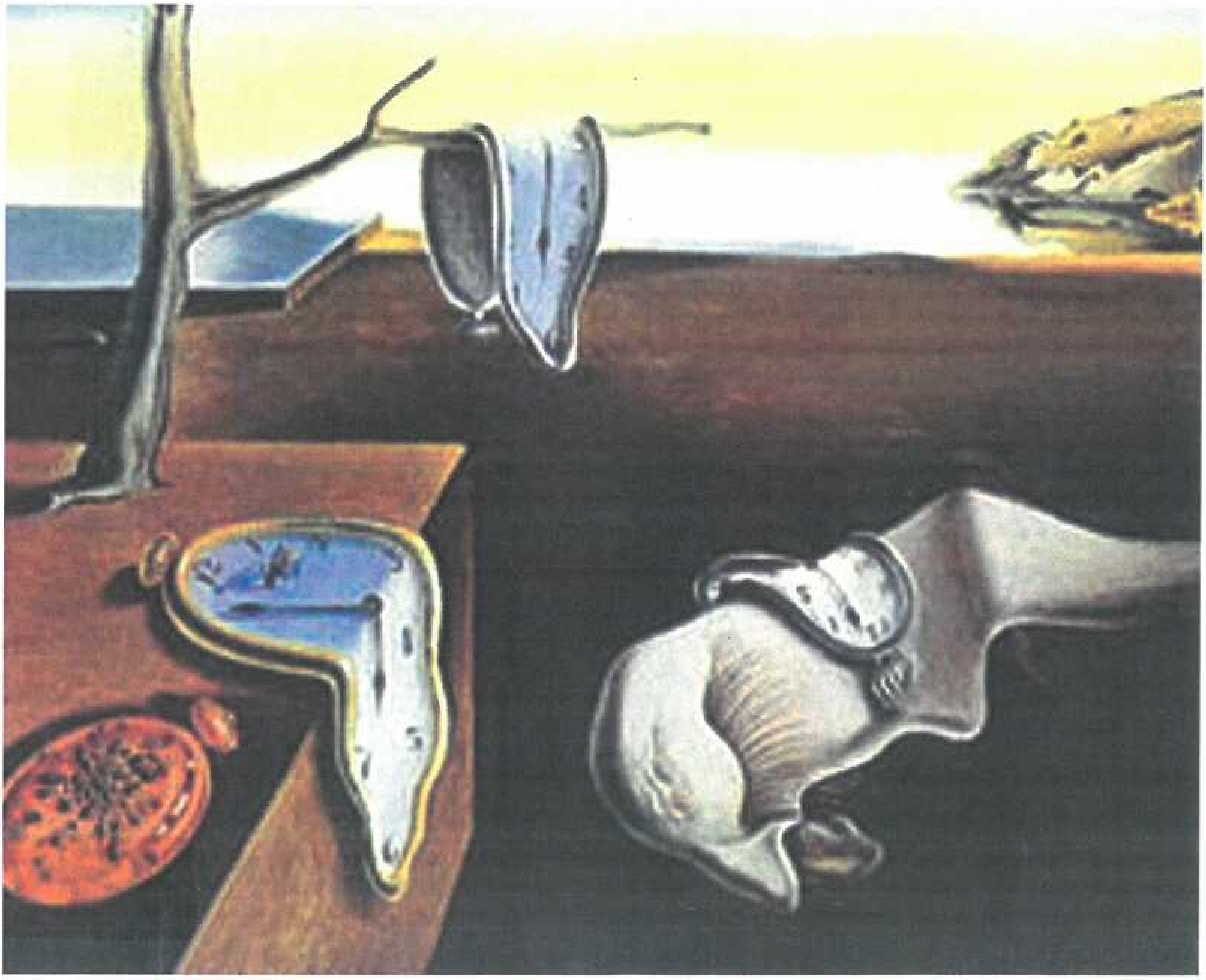
Stëmm vun der Strooss

bimestriel
juin 2001/ N°15

Dossier Spécial Stress



Editorial

Aux yeux de nombreuses personnes, celui qui vit dans la rue ne connaît pas le mot stress. Pourquoi? Parce qu'un clochard est, la plupart du temps, aussi un demandeur d'emploi. Donc, sans travail, il ne lui reste rien d'autre à faire qu'à se la couler douce.

Exempté de tout délai et de toute course contre la montre, le chômeur, demandeur d'emploi, clochard, toxicomane, ancien détenu ou tout simplement exclu de la société, est en vacances 365 jours par an.

Il prend du bon temps du matin au soir, puisqu'il n'a rien de spécial à faire: pas besoin de faire sonner le réveil, ni de passer des heures dans les embouteillages ou encore de soigner un ulcère de l'estomac. Pas besoin non plus d'avaler des boîtes entières de somnifères pour oublier les nuits blanches causées par des journées remplies d'angoisse. En d'autres mots, c'est le paradis sur terre.

Et bien pas du tout, vous confirmeront la majorité des personnes qui vivent en marge de la société. Pour comprendre, il suffit de passer par exemple une journée avec un toxicomane. Cette journée, comme toutes les journées d'ailleurs, commence par ce qu'on appelle dans le jargon de la rue "le manque".

"Le manque, c'est comme si vous aviez été roué de coups. Vous avez mal partout. Vous transpirez et vous n'avez qu'une seule chose en tête: la came. Elle seule est capable de faire disparaître toutes vos douleurs, au moins l'espace de quelques heures".*

Alors, pour se débarrasser du "manque", il faut se dépêcher. Pas question de traîner car plus on attend, plus la douleur devient insupportable. Si on a la chance d'avoir un logement et qu'on habite à une demi-heure de la gare, il faut d'abord prendre les transports en commun. Souvent, les petits villages ne sont desservis que toutes les heures. Pas question alors de manquer le bus ou le train, sinon le stress est assuré.

Arrivé à la gare, et si les économies le permettent, il s'agira de trouver le dealer qui ne vendra pas de la poudre de mauvaise qualité. Une fois la marchandise achetée, il faut trouver un endroit sûr pour la consommer. Ce n'est pas chose facile car à chaque passage d'une voiture de police ou d'un uniforme, le stress s'installe.

Ensuite, il faut commencer à penser à la prochaine prise. Un toxicomane qui ne fait pas partie du programme méthadone a besoin de minimum 4000 LuF par jour pour se procurer les doses nécessaires qui lui permettront d'éviter les états de manque. Ce n'est pas avec le salaire social minimum qu'il réussira à satisfaire ses besoins quotidiens.

Un toxicomane est donc stressé en permanence puisqu'en étant obligé de réunir tous les jours une importante somme d'argent, il vit constamment dans deux mondes: celui de la délinquance et celui de la peur.

Pour un alcoolique, la situation n'est guère meilleure: souvent, les dépenses en boissons alcoolisées sont loin d'être les seuls frais auxquels une personne dépendante de l'alcool doit faire face. A la boisson viennent s'ajouter non seulement les cigarettes, mais également les dettes, le loyer et les innombrables notes d'honoraires des médecins. Le fait d'aller d'un bureau à l'autre pour mendier de l'argent n'est jamais de tout repos.

Celui qui n'a jamais été accro à la drogue ou à l'alcool, n'a pas encore ressenti ce genre de stress, mais rien qu'à entendre et à regarder les personnes dépendantes de l'héroïne ou de l'alcool, il est évident qu'elles disent la vérité. Bien sûr, les personnes qui vivent en marge de la société ne sont pas toutes alcooliques ou toxicomanes. Certaines sont simplement à la recherche d'un emploi, mais souvent, cette recherche ressemble très fort au parcours du combattant.

Si le stress est donc bien le phénomène, avec un grand "P", de la société actuelle, ce n'est pas pour autant qu'il faut le tolérer à longueur de journée. De plus, il est prouvé que s'il est consommé sans modération, il nuit gravement à la santé. Pourtant, les techniques, sports, médicaments, cures et thérapies anti-stress ne sont pas ce qui manque sur le marché. A chacun de découvrir son remède miracle.

Alexandra Oxacelay

**propos d'une personne dépendante de la drogue*

Index



De Ploogeescht

E Ploogeescht gët et an sämtlechen Industrielänner. Munch Leit hun näischt um Hut mat him. Déi nénnt ee ganz einfach, déi Onstressbaar. Daat wëllt heeschen, si lossen sech nët aus der Rou brén-gen. Op daat ëmmer gudd ass, wëll ech am Moment nët behaapten well e bësschen Adrénalin muss eben sin.



A waat wëllt dee Ploogeescht vun Alexandra dann muer nees vun mir?

(photo: MarcelL)

Et gin aanerer, déi gin sech mäin Kolleg selwer sichen. Dann gin et der aawer och nach, déi dee selwechten opgez-wongen kréien. Fänke mir bei dénen un, déi sech en selwer siche gin. Daat geet schons muerges fréi lass wann de Wecker schellt. Dee kritt eng op d'Noss an du dréins dech nach eng Kéier ëm.

E wéineg méi spéit: Merde, esou gëss du waakereg. Elo hun ech mech ërem natiirlech verschloof. A schons dreift den Här Stress mat dir säin Schabernack.

An der Dusch gët d'Waasser nët waarm. Mat der aaler Gilette schneids du dir de Kënn op. D'Kaffismaschine huet de Geescht opgin, d'Colasfläsch ass eidel. Ech drénken also guer näischt, vun lessen guer nët ze schwät-zen an mir kucken ganz einfach vir de Bus ze kréien.

Leider fiërt deen awer elo virun dén-ger Nues fort. Déi eenzeg Méiglechkeet vir de Ploogeescht elo lass ze gin, ass de Chef unzeruffen. Well iwwer Telefon geet daat am Bëschten. Ech hun et ganz einfach probéiert. Ech hun hien ungeruff an gesoot, ech hätt de Bus verpasst an ech kéim eng Stonn méi spéit.

Waat méngt dir, wéi séier datt ech mäin Ploogeescht lass war, well de Chef, hien ass an d'héi Luucht gaangen an huet mäin Frënd iwwerholl. Eng Stonn haat ech also méng Rou an et huet richtëg gudd gedoen vir e wéi-nëch ze relaxéieren.

Mee am Büro ukomm, du wollt de Chef mir mäin Kolleg ërem zereck gin. Et gët näischt méi einfaches wéi daat. Et brauch een en nëmmen un séng Mataarbechter weider ze gin. "Du bass schons déi 10te Kéier an dësem Mount ze spéit, ech muss aaner Säiten mat dir opzéien." An schons huet de Stress mech ërem an säin Härz geschloss gehaat.

Am Büro ass de Computer ausgefall, d'Rechemaschin fänkt och un ze strei-ken, de Bick ass eidel.

Um 12 Auer bei der Mëttespaus hun ech du geduecht: du wëlls dech aawer elo nët méi op d 'Palm bréngen loos-sen. Mee am Restaurant, no enger hal-wer Stonn gët et aawer esou lues Zäit, datt d'lessen kënnt. 10 Minuten éiers

Méng Meenung iwwert de Stress

du wëlls goen : Ween huet dann nees déi Zopp versalzt, d'Gromperën sin nët mëll, de Bifdeck ass nach jhust gudd vir als Schongsuel ze gebrauchen.

Am Büro zereck eng Noorichtː de Boss huet geruff. Daat ëischt waat kënntː "Kanns du emool nët eng einfach Additioun maachen, elo geet et aawer esou lues duer mat dir." Déng Nerven sin natiirlech um Déifpunkt ukomm, daat Eenzegt waats du elo nach sichs, daat ass de Feierowend. Endlëch 17 Auer. Elo gin ech ganz séier ee buutzen, vir endlëch méngem Ploogeescht lass ze gin.

Well ech elo denken, et wär geschidd, fueren ech dann och glécklech heem. Mee doheem ukomm, ass de Leitsgeheier ërem do. D'Flimmerkëscht fonktionnéiert nët méi, d'Kaffismaschin wëllt och nach nët, de Frigidaire ass eidel. Also vir dee Fousstrëppeler elo lass ze gin, léen ech mech einfach an d'Bett.

Deen eenzegen Iwwel deen ech elo nach hun : ech dreemen och nach vun him. Waat bei deem Draam eraus komm ass, ass daat heitenː ech sin sëcher, muer ass hien nees do, main Frënd de Stress.

TomK.

Vir mech gin et zwou Aarten vun Stress. Déi eng ass, datt ee bewosst vill mëcht, vir eppes ze leeschten. Dann mëcht et engem och näischt aus. Déi aaner Aart ass ongeféier wéi eng Krankheet.

Deemnoo wéi, kann ee vum Stress héigen Blutdrock kréien. Dann passt ee kaum op, waat ronderëmm ee geschitt. Heiansdo ass een dann och nach schlecht gelaunt, an et granzt ee mat Leit, déi näischt dovir kënnen.

Mir selwer kënnt Stress well schon laang nët méi vir. Virun dräi oder véier Méint sin ech vun der Strooss eroof komm, well e feinen Här mir proposéiert huet, bei hien wunnen ze kommen. Elo kucken ech vir main Liëwen ze maachen, an daat alles mat der Rou an ouni Stress.

Ech denken, datt Stress engem aawer och d'Motivatioun huelen kann, vir eppes ze maachen. Villes geet vill besser wann et ouni Hecktik leeft. Waat ganz wichteg ass, ass datt een sech nët stressen léisst. Bei mir gët et keen: "Du muss daat an daat bis dohinner gemaacht hun". Et ass main Liëwen. Op der Strooss ass et voll stresseg, och wann vill Leit aanerer Meenung sin. Et muss ee kucken, wou ee schléift, wou ee Geld kritt vir z'Iessen a Klamotten ze kaafen. An daat ass guer nët esou einfach.

Elo maachen ech mir et méi einfach. Et ass dach nët schwéier ze soen, datt et e bëschen méi spéit gët, oder datt et haut nët geet. Gitt munches einfach méi roueg un, dann liëwt dir och méi gesonnt. Well Stress kann engem déi gutt Laun verdiëwen, an am Dauerstress gët een och kierperlech méi schwaach. Et wëll ee jo am Liëwen vill ereechen, an och vill verdéngen. Daat alles geet wann een sech bewosst ass, datt alles séng Zäit brauch.

Heiansdo muss et aawer schnell goen, daat kënnt vir. Loosst lech doduerch aawer nët är gutt Laun verdiëwen, well esou geet et nämlech un mam Stress. Et kann dann virkommen, datt alles falsch leeft. Also entspaant lech an alles mat der Rou.

TomR.



Loosst déi doen rennen! Ech stressen mech jiddenfalls nët.

(photo: MarcelL)

Op am Bett, Buedzëmmer oder virum Kleederschaaff, de Stress ass einfach iwwerall

Knapps hun ech mueres d'Aan op, dann fängt schon alles un. Et geet schon domat lass, wann ech op de Wecker kucken, och wann deen eng Stonn vir geet.

Daat ass zwar heiansdo nët esou schlëmm, well dann wees du, datts du dech nach kanns e bësschen op d'Ouer leen. Aawer munchmool ass daat aawer nët esou gutt. Du bass nach tonne midd an du géifs am léiwsten nach weider schloofen. Daat heescht am grousse Ganzen datts du dech am léiwsten nach eng Kéier géifs ëmdréien an d'Aan zou maachen.

Aawer do kann et der ganz liicht geschéien, datts du dech mool eng Kéier verpenns. An daat ass nët all ze gutt, zumools wanns du eng Aarbecht hues. Dann kanns du nach frou sin, wanns du e feine Chef hues, oder besser gesoot, e super Chef deen esou an der Rei ass, well daat gët et nët oft.

Dovir soll een sech en gutt haalen, well et wees een ëmmer waat een un him huet. Och wann muncher een daat nët wees, oder et gären ausnotzt, daat fannen ech schéin onfär. Daat soll een op kee Fall maachen.

Sou vill Eier muss een do schon hun, egal wéi, Respekt ass ëmmer gefroot. Well ouni daat geet guer näischt. Vill Leit méngen zwar et géif aawer goen, mee daat stëmmt nët.

Daat eenzecht waat dann nach bleiwt wann een sech verschloof huet ass uruffen an hoffen, datt de Chef nët zevill schlecht opgeluegt ass.

Wann daat geschitt, ass den Daag schon nees geschass. Dann fängt de Stress schon un éiers du aus dem Haus bass. Dann stees du mool ganz latzëch op, obschons du nach kéng richteg Loscht hues, mee et muss leider sin. Dann denks du hannen am Kapp: "schon rëm undoen", an dann fängt de Streess vu vir un.



Et géif aawer och keen mir hëllefen mech z'entscheeden!

(photo: SteveL)

Dann stees du nämlech virum Kleederschaaf an du wees nët, waats du solls undoen, an daat, obschons du dach e riisechen Koup Kleeder hues. Trotzdeem fënns du nët daat richtegt waat beieneen passt.

Du fängs un ze wullen wells du nët daat richtegt fënns. Du wees och nach dacks nët, wous du solls sichen. Dovir gët et jo och deen berühmtene Sproch: wanns du eppes sichs, dann fënns du et vir d'frecken nët. Wanns du et aawer nët sichs, dann fällt et dir an d'Hänn, daat ass ëmmer de Schäiss dobäi.

Daat ass daat waat ech heiansdo bei der Saach haassen. Dann kéinst du dech einfach vu Roserei op de Kapp stellen, well et einfach nët geet wéis du et wëlls an dann kéinst du baschten.

An dann kriss du nach vun déngem Frënd ze héieren: "du hues tonne Kleeder an du fënns nach näischt." An dann kriss du nach hannen drun gesoot: "wéivill Kleeder brauchs du dann nach bis du daat richtegt fonnt hues? Doo dach einfach daat un waat dir an d'Hänn fällt a sich nët esou laang, well et hëllt jo nëmmen Zäit ëwech an dann kriss du de Bus nët méi zur Zäit.

Op der Auer sin et jhust nach 10 Minuten an de Bus fiert geschwënn." Hues du dann endlech eppes fonnt, waat zwar nët graad daat war waats du wolls, mee waat soll et, et ass eben leider esou an du muss et huelen wéi et ass.

Knapps hues du daat dann hannert dir, kënnt daat nächst schon op dech duer. Well du muss dech jo och nach wäschen. Du kanns jo aawer nët wéi en Dräcksspatz dohinner laafen.

Du kanns jo schlecht esou ënnert d'Leit goen. Soss mengen si nach, du wärs waasserschei. Heiansdo geet alles aawer esou séier, datts du alles vergëss. Wanns du zum Beispill nët wees, waats du solls vir d'éischt maachen, dann trëtt de Fall gären an.

Stellt iech vir, dir géift iech esou wäit eroof komme loossen, daat wär dach ëcht schlëmm, oder waat dénkt dir doriwwer?

Waat wär wann een op ee Mool géif ufänken ze sténken an ze mëffelen an et géif een déi hell Haut nët méi vun där donkeler kënnen ennerscheeden?



Waats du méi Kleeder hues, waats du manner wees waats du solls undoen.
(photo: AlexandraO)

D'Leit wéilten sech jo guer nët méi mat dir ophaalen. Stell dir emol vir, du géifs ganz verwaarloost ausgesin, daat wär jo doutsëcher e grauenhaft Gefill. Besonnesch och nach vir deen, deen misst dorënner leiden. Ech kann mir nët virstellen, datt esou eppes géif gutt eriwwer kommen.

ClaudineS.

Stress allgegenwärtig

Stress ist ein allgegenwärtiges Symptom unserer heutigen Gesellschaft. Es hat auch was mit den unterschiedlichen Völkern unserer Zeit zu tun.

Schauen wir uns mal in der Geographie um. Wir haben fünf verschiedene Kontinente mit vielen verschiedenen Völkern, die alle unterschiedlich mit Stress umgehen. Fangen wir mal bei den Afrikanern an. Was sieht man dann? Ganz einfach, die lassen sich nicht stressen. Warum? Weil sie eine laschere Einstellung zum Leben haben. Sie kommen aus einer anderen Kultur, wo der Stress nicht auf der Tagesordnung steht. Die Asiaten dagegen sind ein fleissiges Volk und alles sieht nach Stress aus, ist es aber nicht. Sie sind einfach von Natur aus so. Die Amerikaner wiederum sind von Natur aus auf Profit getrimmt, aber sie lassen sich ebenfalls nicht so recht stressen. Fazit ist, die einzigen sind wir Europäer die sich so richtig stressen lassen.

Suchen wir nach den Ursachen. Es fängt in der Kindheit an. Den Kindern wird in der Schule schon soviel abverlangt, dass sie total unter Stress stehen. Dann werden sie natürlich zuhause auch noch unter enormen Erfolgsdruck gestellt. Einige verkraften das; andere wiederum fallen in ein Loch und suchen dann Zuflucht in den Drogen, im Alkohol oder noch schlimmer im Selbstmord. Das sollte es aber nicht sein.

Schauen wir hin zu den Erwachsenen: Erfolgsdruck im Beruf, hohe Erwartungen im Privatleben (Auto, Haus, Reisen usw.) All dies führt zu Stress, der dann allgegenwärtig ist. Einige wenige werden damit fertig, aber die meisten nicht. Darum haben wir in der heutigen Gesellschaft diese riesigen Probleme mit all seinen Folgen, wie Drogenkranke, psychisch Kranke, Alkoholkranke, usw. Darum muss ein grosses Umdenken von uns Menschen erfolgen, damit wir diese Situation wieder in den Griff bekommen. Der Stress wird dann umgewandelt in eine oder mehrere Lösungen.

Fazit dieses ganzen ist also, die verschiedenen Völker gehen ganz unterschiedlich mit Stress um. Dies hat mit den unterschiedlichen Kulturen, Religionen und anderem zu tun. Lassen wir uns also ein bisschen von allem inspirieren, dann finden wir auch Lösungen zu diesem Problem. Denn Stress muss nicht unbedingt sein, meint ihr nicht auch?

Vic.L

Living in the jungle

Dem sozial, eher unterversorgten Mitbürger, auch soziale Randfigur genannt, wird gerne Faulheit als einer der Gründe für seine Lage vorgeworfen. Wie bei allen Vorurteilen muss auch hier zwischen Wahrheit und Legende unterschieden werden

Schnell findet man heraus: ohne Raffinesse und einen gewissen Ehrgeiz sind die sozialen Hürden nicht zu schaffen. Diese Hürden wachsen und wuchern wie ein ungebändigter Dschungel. Um hindurch zu kommen braucht man einen Führer, am besten auch eine Machete und eine Kolonne Träger.

Als Führer wird normalerweise ein Einheimischer bevorzugt. Im Dschungel heißen sie „Assistant Social", was teilweise ihre Qualifikation und Tätigkeit umschreibt. Wie alle guten Führer kennen sie Wasserstellen, aber auch die Vertreter jener feindlichen Stämme, die man im Dschungel antrifft, und ohne deren Hilfe man die nächste Ebene nicht erreichen kann.

Die Frage, ob diese Expedition mit Erfolg ankommt, ist ebenso ungewiss, wie für jede Expedition, die durch feindliches Terrain hindurch will.

Ob hier Stress aufkommt, ist wohl nur noch eine rhetorische Frage: es ist der Stress des Überlebens. Wenn eine Expedition noch freiwillig unterwegs ist, begibt sich sicherlich niemand, der faul oder dumm ist, auf den Weg durch die sozialen Instanzen. Jedenfalls niemand, der ans Ziel gelangen will.

Warum ist das so schwierig, was doch durch Gesetze bis ins Kleinste geregelt scheint? Das soziale Netz, wie der Name es sagt, sollte doch eng genug gewoben sein, um jene aufzufangen, die



Im heutigen sozialen Dschungel kann sich der beste Tarzan nicht durchwühlen (photo: RenéZ)

nicht durch die Maschen fallen. Die Kriterien für den Erhalt oder Nichterhalt einer sozialen Leistung sind klar definiert. Man entspricht entweder den Erfordernissen oder man entspricht ihnen nicht.

Stress wird fast intuitiv mit Arbeit in Verbindung gebracht. Es gibt kaum etwas revoltierenderes als ein arbeitsloser Mensch, der auch noch irgendeine Form von Unterstützung bekommt, und der sich dann über Stress beklagt.

Wenn aber weder das Einkommen noch die Wohnung, manchmal nicht einmal das Essen gesichert sind; wenn man das Gefühl hat, einer willkürlich handelnden Verwaltung unterworfen zu sein, die scheinbar unantastbar ist, und die sich als quasi göttlich fehlerlos begreift, entsteht Dauerstress durch ein dauerndes Gefühl der Unsicherheit. Diese Art von Stress macht krank, sie destabilisiert, sie macht einsam, bis zur Depression.

Man lernt in unserer Gesellschaft das Leben kennen als ein von Arbeit und deren immanentem Rhythmus geprägten Ablauf. Auf eventuelle Perioden von Beschäftigunslosigkeit und Umstellung wird kaum eingegangen.

Ausnahmen sind Familien, in denen diese Probleme bereits angesprochen werden, eben durch die Situation der Familie. Tatsächlich werden Menschen aus einem an sich sozial schwachen Milieu oftmals psychisch besser damit fertig, als solche aus „normalem" Umfeld.

SteveL.

Waat ass d'Aarbecht dach esou stressëch

Et geet schon mueres lass, du bass knapps op, du hues nach en décke Kapp vun deem Daag virdrun a schon, Méindes mueres gëss du vun déngem Patron gestresst.



Mamma mia. Am Klemmes hues du jo méi éng Roueg wéi hei. Losst mir dach méng Rou! *(photo: AlexandraO)*

Du hues de Kaffi nach nët färdeg gedronk, dann kënnt d'Joffer Alexandra ugeschoss: "Rudi maach dët, Rudi maach daat." Dann maachen ech daat och, an wann eppes nët gudd genuch ass, dann kann ech ërem weider maachen. Ech hun nëmmen zwou Hänn an dobai ass mäin Beruff nët Gärtner, mee Schräiner.

Daat waat mech nach méi stresst ass wann d'Leit mech nët ausschwätzen loossen, zumools op énger Radios Sendung. Waat ech ze soen hun ass ménger Meenung noo méi wichtëg wéi all daat aanert d'Gebradels.

Déi eenzeg Persoun déi mech nët esou stresst ass méng Mamm. Si ass roueg, si léisst mir méng Rou an si ass ëmmer frou wann si mech ërem gesäit.

D'Police stresst mech och dacks, zumools wann si ouni Grond an méng Täschen wullen geet. Dann kriss du domm Bemiirkungen gemaach, zum Beispill datts du onbedéngt déng Pabeieren an d'Rei muss maachen. Et gefällt mir och nët, datt si mech oft verdächtegen, och wann ech näischt gemaach hun. Et gin och nach aaner Leit déi esou grouss sin wéi ech, dann sollen si dach déi richteg unhaalen, an nët ëmmer mech huelen.

Resohaiser, daat ass nach esou en Thema wou d'Leit déck gestresst gin mee och nach dobai verarscht gin. Ech fannen si mussen alleguer vill ze vill en héigen Loyer bezuelen, an si kënnen nëmmen een drëttel vun hiirem Akommes behaalen. Daat geet dach nët.

Mee zereck zu der Aarbecht: obschon ech heiansdo gestresst gin, gefällt et mir hei op der Aarbecht. Et ass déi beschten Plaatz déi ech bis elo fonnt hun. Daat waat ech ugestallt gin ze maachen gefällt mir, daat heescht d'Zeitungen ausdeelen oder Fussball spillen goen fannen ech genial. Fräizäit an Aarbechtzäit ass vir mech baal ëmmer daat selwecht.

Bei éngem aaneren Patron hun ech méi dacks bloo gemaach wéi daat elo de Fall ass. Ech feelen zwar heiansdo, mee wéint dem Geriicht, därf ech mir och nët zevill erlaaben. Ech muss hinnen beweisen, datt ech mech verbesseren kann. Hätt ech virun e puer Joer esou geschafft wéi elo, dann wär ech nët esou op déi schiif Bunn gerooden.

Déi eenzeg Leit déi mech op der Aarbecht stressen sin déi, déi dee ganzen Daag domm bradelen. Soss gin ech aawer am allgeméngen mat jidderéngem gudd eenz.

Et stresst mech aawer wann ech hei wëll eng CD lauschteren a wann dann ee kënnt deen näischt besseres wees wéi se aus ze maachen. Wann et mäin Apparat wär, dann géif keen mir en esou einfach aus maachen. Ech mengen aawer, egal wous du bass, de Stress wärt et ëmmer gin, sief daat op der Strooss, am Bing oder op der Aarbecht.

RudiW.

Une vie de chien

La plupart des gens pensent que lorsqu'on vit dans la rue, on a beaucoup de temps libre et peu de stress. Mais moi qui ai vécu assez longtemps dans la rue, je peux dire que cette affirmation est fausse. J'ai toujours pensé qu'au cours de toutes les journées passées dehors, je faisais beaucoup de choses, mais en fait je ne faisais rien du tout.



Le stress, je ne connais pas. Par contre le blues... (photo: FabienneH)

Rassembler de quoi survivre en mendiant quelques pièces aux gens qui passent dans la rue peut prendre beaucoup de temps parce que tout le monde n'est pas toujours généreux ou bien disposé à s'arrêter pour ouvrir son porte-monnaie. De plus, lorsque le mauvais temps s'en mêle, les passants pressent le pas et n'écoutent plus aucune requête.

Les personnes habitant dans la rue ont plus de stress que les personnes ayant un domicile et un travail. Ces personnes-là ont des projets, un rythme et un sens à leur vie.

Les vagabonds, en revanche, vivent au jour le jour et ils n'ont aucune idée de ce qu'ils vont faire dans l'heure qui suit. C'est à cause de cela que la société pense qu'ils ne font rien de leur vie ou de leurs journées. Mais quoi qu'il en soit, tout le monde est stressé.

C'est bien la raison pour laquelle je ne porte pas de montre. Quand je sais que je vais être en retard à un rendez-vous, je n'y vais pas car c'est trop stressant de se dépêcher. Et puis à quoi ça sert puisque tu sais de toute façon que tu seras en retard? Ce qui me stresse encore, c'est le fait qu'à n'importe quel endroit où tu te trouves, tu n'as jamais ta tranquillité.

Je pense pourtant que le stress peut aussi apporter de bonnes choses. Si tu ne peux pas être tranquille nulle part, c'est parce que, quelque part, tu n'en as pas vraiment besoin. Je m'explique: si tu pars de chez toi, que tu abandonnes ta maison, et si tu vas au Centre Ulysse, c'est non seulement pour y dormir, mais également pour y rencontrer des gens et pour apprendre à les connaître.

Ce qui me stresse encore, c'est qu'il y a des jours où je n'ai pas envie de me lever ou de bouger, alors que je sais que je dois le faire parce que c'est important pour moi. Mais je me dis aussi, si je ne le fais pas aujourd'hui, il faudra que je le fasse demain. Donc, il vaut mieux le faire tout de suite et être tranquille après.

Parlons des téléphones mobiles: ça fait chier et ça stresse quand tu es quelque part et qu'un GSM se met à sonner. D'un autre côté, les gens disent que c'est pratique.

Mais tout ça n'est rien comparé à ce qui va suivre. Il y a deux choses pour lesquelles je n'ai aucune pitié: le mensonge et le fait qu'on ne me laisse pas finir mes phrases et qu'on ne m'écoute pas. Là, j'explose de rage. En plus, je perds confiance et il faut beaucoup de temps pour la reconstruire. On peut mentir, mais il faut que ce soit pour une bonne raison. Je connais cette expression depuis que je suis toute petite et je la connais encore.

Comment je fais pour m'en sortir avec tout ce stress ?

Comme dirait mon père: "Il faut analy-

ser ses problèmes, un par un et par petits pas." C'est une phrase simple. Il faut être réglo dans la vie, sinon ça ne va pas aller, c'est clair!

Enfin, je ne m'en sors pas mal. En ce moment, j'ai beaucoup de rendez-vous importants pour mon avenir. Je me dois d'être-là et à l'heure. Les rendez-vous sont connus pour être stressants, mais c'est quand même faisable.

La meilleure vie qu'on peut s'imaginer, c'est la vie de chien. Plus j'observe mon chien, Tahiga, et mieux je vais parce que je trouve que mon chien a de la chance d'avoir une maîtresse comme moi. J'essaie de ne pas trop le stresser, alors lui, en retour, il ne me stresse pas non plus et il garde sa liberté de chien.

Bien sûr, c'est la même chose avec les personnes. Quand je me promène avec Taihiga, il marche sans laisse et je ne le rappelle pas toutes les deux minutes. En ville, je dois normalement garder mon chien en laisse, selon la loi, mais je ne le fais pas. Par contre, je fais un peu plus attention à lui. Je le fais marcher à côté de moi et pour que ça marche, je lui parle beaucoup. S'il ne m'aimait pas et s'il ne m'obéissait pas, je ne pourrais pas le laisser libre et le laisser faire ses pipis sans le stresser.

S'il désobéit et qu'il traverse la rue devant une voiture pour aller dire bonjour à un autre chien, là je dois le rappeler à l'ordre et me fâcher sur lui. Il le comprend tout de suite et s'excuse en frottant sa petite tête mignonne sur une de mes jambes avec son regard de chien. Parfois, l'engueulade est accompagnée d'une petite ou d'une grande fessée. Ca dépend de la taille de la bêtise.

Je n'aime pas me fâcher avec Tahiga, mais de temps en temps, j'y suis obligée pour qu'il comprenne que je ne veux pas le perdre. Quelquefois, il m'en veut et il me fait la tête. Alors, c'est mon tour d'aller le voir et de m'excuser. Il y a trois grandes règles à ne pas négliger quand tu possèdes un ou des chiens:

-Tu dois montrer à ton chien que tu l'aimes beaucoup.

-Tu dois régulièrement lui donner à manger.

-La troisième règle est la plus importante: tu dois faire de longues promenades si tu veux le laisser en liberté.

Le reste du temps, les chiens dorment et rêvent. Avoir un chien demande beaucoup d'attention: tu dois assumer la nourriture, le vétérinaire, qui demande plus d'argent qu'un docteur et il faut avoir beaucoup de temps libre à consacrer à son chien.

Mon chien est comme un enfant pour moi et il passe avant moi. Je ne le donnerais pour rien au monde. Je me suis attachée à lui et lui serait perdu sans moi. On fait la paire! Je ne comprends pas les personnes qui maltraitent leur(s) chien(s) ou qui laissent leur(s) chien(s) seul(s) à la maison et cela pendant des heures. Ces chiens sont malheureux et deviennent méchants. Chaque fois que je sors, j'emmène mon chien parce que je n'aimerais pas non plus qu'on me laisse seule à la maison. Les chiens deviennent comme on les éduque.

Encore une chose qui me déplaît concernant la vie des chiens: quand un jeune enfant demande à ses parents s'il peut avoir un chiot, souvent les parents ne sont pas conscients de ce qu'ils font en acceptant cela. Je ne dis pas que dans toutes les familles c'est pareille, mais, en général, c'est le cas.

Ils prennent ou achètent un chiot parce qu'il est petit et parce que tout ce qui est petit est beau. Mais quand le chiot devient adulte, ils l'abandonnent dans un asile pour animaux, le vendent, le placent dans une autre famille, le piquent, le laissent sur le bord de la route ou au milieu d'une forêt. Tout ça parce que l'enfant a grandi et ne s'occupe plus du chien.

Quant aux parents, ils n'ont pas le temps parce qu'ils travaillent ou parce qu'ils en ont marre du chien qui a fait des bêtises pendant leur absence. Tout est de leur faute, mais c'est le chien qui est malheureux et ça, les gens ne le comprennent pas ou ne veulent pas le comprendre.

Conclusion: le mot stresse est vague et il est utilisé pour définir toutes les choses ou les personnes qu'on n'aime pas.

FabienneH.

Eine Schwangerschaft heisst sehr viel Stress!

Da ich im Moment schwanger bin, habe ich sehr viel darüber zu berichten. Eine Schwangerschaft an sich, ist etwas sehr schönes. Wenn Mann und Frau miterleben, wie sich ein neues Leben im Körper der Frau entwickelt, wenn man mit der Zeit sieht, dass der Bauch immer dicker wird und wenn der Frauenarzt einem bei jedem Termin bestätigt, dass das Kind sich nur zum Besten entwickelt, dann ist man schon ganz schön stolz!

Für mich und meinen Partner ist es sehr wichtig, dass es unserem Kind gut geht, während der Schwangerschaft und natürlich auch danach. Weil ich mir Sorgen mache, wegen der Gesundheit meines Kindes, ist das Stress für mich, obwohl ich nicht immer das tue was ich sollte für mein Kind.

Deshalb mache ich mir auch Sorgen und Gedanken, wie ich es besser machen könnte. Dies bereitet mir sehr oft schlaflose Nächte vor. Das bedeutet für mich wiederum grossen Stress.

Bei einer schwangeren Frau spielen oft die Hormone während der Schwangerschaft verrückt. Das fängt morgens bei mir an, wenn ich aufwache. Es geht so los, dass ich mich zuerst einmal kräftig übergeben muss. Dann bin ich auch den ganzen Tag nicht gut drauf. Trotz allem gehe ich zur Arbeit und versuche meine Arbeit so gut wie möglich zu erledigen.

Dann kommt noch dazu, dass ich keinen Termin beim Frauenarzt verpassen will und das auch nicht darf, weil ich sehr streng überwacht werde. Ich bin nämlich eine ex-Junkie. Das heisst, dass mein Arzt mich öfters zur Blutabnahme schickt, was ich hasse.

Man muss auch eine kindergerechte Wohnung finden, weil man sonst Angst bekommt, dass man uns das Kind wegnimmt. Um so eine Wohnung zu finden braucht man viel Zeit. Ich muss auch zugeben, dass ich nicht gerade eine geduldige Person bin. Also wieder Stress.

Ich möchte alle meine Termine, ausserhalb meiner Arbeitsstunden abhalten, damit ich nicht zu viele Arbeitsstunden nachholen muss. Wenn ich zu oft bei der Arbeit fehle, zieht man mir Ferientage ab. Dann bleibt auch meine Arbeit liegen.

Meine Arbeit besteht darin, Texte für unsere Radiosendung und für unsere Zeitung zu schreiben. Obschon es mir sehr viel Spass macht, bedeutet es auch wieder sehr viel Stress.

Ich denke aber, dass eine schwangere Frau einfach nicht mehr so belastbar ist, weil sie sehr schnell müde wird. Was mich auch noch stresst ist, dass ich sogar am Wochenende nicht viel schlafe, und das stresst mich wahnsinnig. Ach ja! Was dann noch dazu kommt ist, dass wenn ich nach Hause komme, ein kleiner Haushalt auf mich wartet. Sogar unsere Wäsche müssen wir auf der Hand machen. Das ist auch ein mega Stress.

Aber Gott sei Dank habe ich einen Partner der Verständnis für meine jetzige Lage hat und mir zur Hand geht, wo es ihm nur möglich ist. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.

JoséeO.



Schwangerschaft, Familie, Haushalt. Es ist schon schwierig alles unter einen Hut zu bekommen.

(phot: MarcelL)

Verzwéckte Situatiounen

Hautesdaags ass kee Mënsch méi géint de Stress geféit, well et ass e Stéck vun eisem Alldaag gin. Stress ze hun, ass eng ganz batter Pëll anzehuelen, sief daat op senger Aarbechtsplaatz, am privaten Liewen oder doheem am Stoot.

All Psycholog kann iech bestätegen, dass déi meescht vun sénge Clients'en ënnert deem Alldaag-Syndrom leiden. Dovir gin och déi meescht vun hinnen bei e Spezialist vir eng Hëllef ze kréien a vir nët dorun futti ze goen. Daat kann zu enger Dépressioun féieren an ouni sech hëllefen ze loossen geet et nii besser.

Souguer eis Kanner gin well därmoossen an eise Schoulen gestresst waat zu Gewalt kann féieren, esou datt mir gezwongen sin, och do Psychologen anzestellen. Daat ass doduerch bedéngt, datt déi meescht Schüler dem Leeschtungsstress einfach nët gewuess sin. Beim kléngste Problem flippen si dann aus.

Wann een sech haut op eng Plaatz virstelle geet, gin vun deene groussen Betriiber well ganz dacks "Stress-Interviewen" gemaach. Daat ass eng Taktik vir erauszefannen, wéi wäit si kënnen mat hiren zukünftegen Aarbechter goen, bis si d'Schlappen verléieren. Dozou gehéieren och déi berühmten "Idiotentester" déi a verschiddenen Betriiber ofgehaalen gin.

Op den Aarbechtsplaatzen ass et haut dacks de Fall, datt d'Aarbechter ënnert dem "Mobbing" leiden. Si gin entweder vum Patron oder vun de Mattaarbechter séileg färdeg gemaach.

Wéi dacks héiert ee well, datt Fraen op hiirem Job sexuell belästegt gin Oft färten si vir sech enger aanerer Persoun unzevertrauen, aus Angscht hiir Plaatz ze verléieren.

Natiirlech gin et och Clients'en déi een kënnen mat den Nerven färdeg maachen an vun eiser Guttheet profitéieren, well mir d'Recht nët hun, hinnen eis Meenung ze soen oder emol eng Kéier zereck ze maulen, waat och zu Stress kann féieren.

Doheem am Stoot sin et och ganz vill verschidde Saachen déi zu immensen Stress-Situatiounen kënnen féieren: Reiwereien mam Partner, finanziell Problemer (Scholden) oder Engpäss sin ganz geféierlech Saachen déi zu Stress an der Famill kënnen féieren, vun eisen Problemer duerch eis Kanner emol ofgesin.

Gestresst kann een och gin, duerch eng Séparatioun mam Partner oder duerch en eventuellen Stierwfall an der Famill oder vun engem gudden Frënd.

Am private Liëwen geet normalerweis de Stress schons muerges lass, wann ee mam Auto muss schaffen fueren an iwerall geréit een an e Stau. Mir fannen dann och nach nët direkt eng Parkplaatz an mat e bësschen Péch, kënnt een och nach ze spéid an et kritt ee vum Chef eng déck Zigaar.

Vir daat ze vermeiden kéint ee jo mam öffentlechen Transport fueren, mee domat geet et och nët méi séier an déi iwwerféllten Zich a Bussen sin nët daat giëlt vum Ee!



Eng vun de Méiglechkeeten vir de Stress lass ze gin ass ze méditéieren.
(photo:VicL)

An alle unsere Spender

Wie viele Menschen daran denken, dass es ihnen besser geht als anderen, haben wir immer wieder im Laufe des Jahres festgestellt. Unzählige Personen, Gesellschaften und Vereine haben d'Stëmm vun der Strooss durch Abonnemente oder Spenden unterstützt.

Die Höhe der Spenden reichte von 400 LuF bis zu 100 000 LuF. Zur Zeit haben 517 Leser unsere Zeitschrift abonniert.

Vous souhaitez soutenir plus concrètement les plus démunis de notre société? Par le parrainage, c'est possible: il vous suffit d'acheter des bons de consommation qui leur permettront de boire et de manger gratuitement chez nous, au Treffpunkt 105.

1 bon = 20 LuF = 1 boisson chaude ou froide. 2 bons = 40 LuF = 1 sandwich, 1 croque-monsieur ou 1 salade.

Indiquez-nous le nombre de bons désirés et virez la somme correspondante sur le compte 2100/0888-3 de la BCEE avec la communication "bons Treffpunkt".

Oowends no der Schicht rënnt een dann nach séier akaafen, d'Keessen sin iwwerlaascht, d'Caissière ass gestresst a granzeg an hiire Stress geet op een selwer riwwer waat sech nees op eist Privatliëwen kann zerëck spigelen. Et gin vill Leit, déi dem Alkohol verfaalen duerch déi onméiglecht Situatiounen, mee den Stress ass dacks den ausschlaaggebenden Punkt.

D'Froo stellt sech natiirlech elo: Wéi kann ee probéieren, säin Stress oofzebauen? Do gin et verschidde Méiglechkeeten: Et kann een zum Beispill un enger Gruppentherapien deelhuelen, déi haaptsächlech vun Psychologen geleet gët.

Et kann een sech duerch intensiven Sport oder duerch Auto-Meditatioun eventuell selwer hëllefen a probéieren, de Stress an de Gréff ze kréien. Op der Aarbecht soll een seng Pausen notzen vir sech z'entspaanen. E klëngt Spill um Computer kann Entspaanung bréngen, wann de Boss et erlaabt.

Bei ville Leit kënnt de Stress duerch en akkuten Schloofmangel. Waat een dann soll vermeiden ass sech mat Schloofpëllen oder mat Berouëgungspëllen ze doppen, well daat ass këng Léisung. Esou eppes soll ee nëmmen am Extremfall anhuelen an nëmmen vir eng kuurz Zäit well duerno notzen d'Pëllen näischt méi.

De Risiko besteet och, oofhängeg ze gin. Dann muss Dosis permanent erhéicht gin. Daat bréngt dann nees aaner gesondheetlech Problemer mat sech, déi alt ërem zum Stress féieren. Am absolute Noutfall soll een sech vun séngem Dokter eng Schloofkur verschreiwen loossen, déi schons verschiddene Leit aus mengem Frëndeskreess gehollef huet.

De Stress ass ganz einfach en "Däiwelskreess". Sidd dach einfach méi cool. Dir musst nët besser sin wéi irgend een aaneren. Wann der daat verstid, ass iech schon hallef gehollef!

MarcelL.

Das Problem Stress heute

Das Problem vom Stress ist eine neuzeitige Krankheit, das sich in unserer Zeit immer mehr ausbreitet. Es ist ein Produkt der modernen Zeit.

Der Mensch von heute muss oft durch seine Arbeit oder auch im privaten Bereich mit Problemen kämpfen, die oft zu Stress führen. Viele Manager müssen sich leider schon heute einer Entziehungskur unterziehen.

Das ist ganz oft der Fall, weil der Mensch von heute seiner Arbeit nicht mehr so gemütlich nachgehen kann, wie dies vorher der Fall war. Darum ist der Mensch von heute immer durch Stress gepeinigt und dadurch entstehen viele Krankheiten, wie Herzinfakt oder Krebs die in unserer heutigen Zeit an der Tagesordnung stehen. Was dann übrig bleibt um Probleme wie Scheidung zu meistern ist zum Alkohol oder zu den Drogen zu greifen.

Das Alles kommt meiner Meinung nach davon, dass die Gesellschaft von heute nur auf Profit und Geld aus ist .

JangD.

The art of coping with Stress

Stress is normally seen as when one has too many problems and not enough solutions. What could be stress to one person, is a small problem to another. How one copes with stress, depends on the mental and physical stand of the individual.

Stress is a temporary situation, that only time and professional consultations can correct. Stress can also happen when one cannot get what they want or need, as they want it.

When ones problems start to constantly trouble and worry the individual, one tends to give up and indulge in alcohol or drug abuse. The problems don't go away, but the mental condition of the person is momentarily relieved from what they consider to be stress.

An ostrich does the same thing by sticking its head in a hole when danger is close. It's easier to give up on trying to solve ones problems than it is to find solutions. The street is the place to find living proof of that.

A lot of people, who constantly run around with their problems, are actually the "no problem people" of Luxembourg. They are rarely in real trouble, for they don't go looking for trouble, trouble finds them all by itself.

The lower upper-class of Luxembourg, that are the burden of all social systems here, and unlike other countries, do not run away from their problems. They tend to have someone else take care of their financial and domestic problems. Stress to them is not measured in the amount of money required, its measured in how fast they can get the above mentioned problem to their government supplied educator social.



A constructive competition organized by the Supperter Club Bettembourg for the Stëmm vun der Strooss

(photo: SusanneW)

The people and situations that we constantly run into on the rain-soaked streets belong to the lower upper-class, for Luxembourg has actually no lower-class. The people who sleep on the streets at night are there because they want to be, not because they have to.

No one goes hungry, even the naive and uninformed, know where they can find something warm to eat and maybe even get a bed for the night. Only the stupid go hungry, with the main reason being, they don't want any help. Typical asocial.

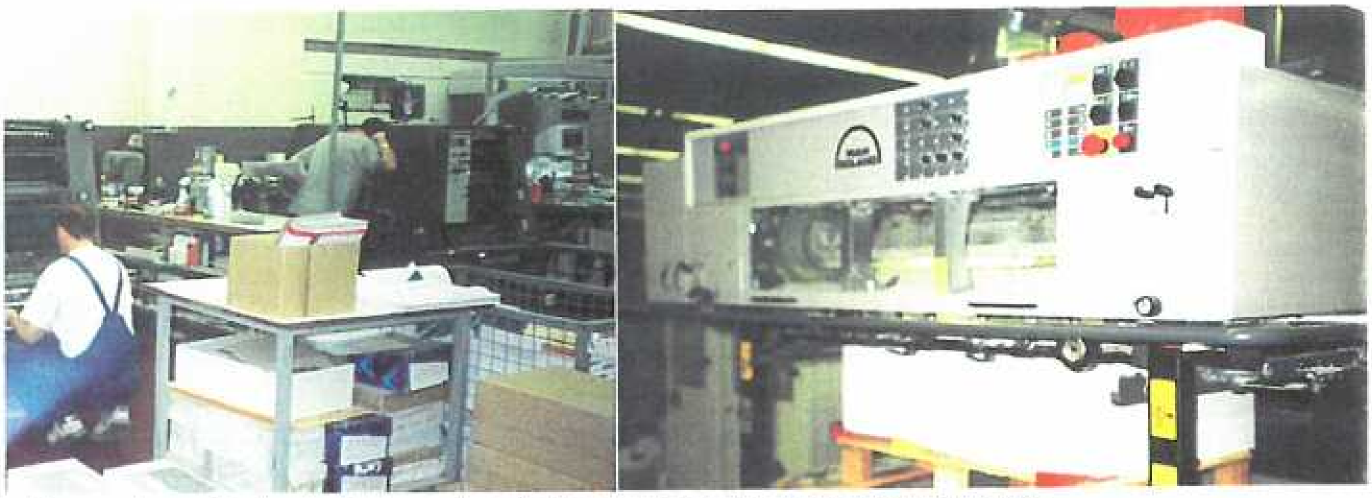
What is the difference between asocial and anarchism? An anarchist will try to blame any breakdown in society on the leaders. An asocial doesn't give a damn who's responsible, so long as their domestic needs are catered to. The anarchist tries to criticise and change the people responsible, while the asocial uses the system and takes it too the limit. They all have different priorities and categories of stress.

I consider stress is comparable to "energy". Both can neither be created nor destroyed. They can only be transformed.

gen

Mein Besuch in der Druckerei Fr. Faber in Mersch, bei der unsere Zeitung gedruckt wird.

Auf meinen eigenen Wunsch hin, nach Absprache mit unserer Chefin Alexandra und weil ich den Beruf als Drucker gelernt habe, bin ich am 1. Dezember nach Mersch gefahren um die Druckerei zu besichtigen, die unsere Zeitung herstellt.



In dieser modernen Druckerei mit einem sehr professionellen Team wird unsere Zeitung hergestellt.

(photo:MarcelL)

Ich wurde dort sehr freundlich von Herrn Michel Fouss empfangen, der mir den ganzen Betrieb gezeigt hat und mir das Ganze erklärt hat. Ich möchte diesem Herrn hiermit freundlichst danken für die Zeit die er sich dafür genommen hat.

Da Alexandra das Layout der Zeitung in der Stëmm vorbereitet, wird alles noch einmal kontrolliert um zu sehen, ob noch irgendwelche Probleme bestehen. Dann wird das Ganze in Druck gebracht.

Ich hatte das Glück, sämtliche Maschinen näher zu betrachten und eben, weil ich vom Beruf bin, festzustellen, dass das ein super-moderner Betrieb ist. Ich war wirklich überrascht!

Unsere Zeitung wird in einer Stückzahl von 6000 Exemplaren gedruckt, was einer Druckzeit von einem halben Tag entspricht und was heisst, dass das in einer so hohen Auflagezahl sehr schnell geht. In dieser Druckerei arbeiten etwa 150 Leute, was relativ viel ist für unser kleines Land, denn so grosse Betriebe gibt es nicht überall. Man kann sich ja vorstellen, dass für einen solchen grossen Betrieb genug Arbeit vorhanden sein muss, um alle Arbeitnehmer beschäftigen zu können, weil diese Druckmaschinen, wenn sie nicht permanent in Betrieb sind, ein Heidengeld kosten und nichts einbringen.

Mir wurde zuerst gezeigt, welche Änderungen vom Layout her gemacht werden müssen um die Zeitung klar drucken zu können. Das stellt eine Heidenarbeit dar. Danach wurden mir die Faltmaschinen gezeigt, die alle Zeitungen automatisch zusammenfalten. Früher war man gezwungen, Zeitung für Zeitung per Hand auf diese Faltmaschinen aufzulegen.

Heute ist das überflüssig. Die Zeitungen werden danach sogar automatisch auf das richtige Format geschnitten und werden dann auch noch automatisch zusammen geheftet. So gewinnt man eigentlich unglaublich viel Zeit.

Bleibt nur noch das Einpacken in die Kartons, ehe sie zu uns zurück in die Stëmm geschickt werden, wo sie dann von unseren Leuten verschickt und ausgeteilt werden. Ich hatte auch das Privileg, alle Druckmaschinen näher zu

betrachten. Seit der Zeit wo ich nicht mehr in meinem Beruf gearbeitet habe, wurde alles sehr modernisiert.

Für mich persönlich war es eine ganz neue Erfahrung und ein sehr interessanter Tag. Es wird in dieser Druckerei mit sehr verschiedenen Druckmaschinen gearbeitet, die alle anders funktionieren. Es gibt Maschinen, die nur einfarbig drucken können, Maschinen, die zweifarbig "recto-verso" arbeiten können und sogar eine sehr moderne Maschine, die 5 Farben in einem einzigen Durchlauf drucken kann. Zusätzlich hat sie noch einen "Vernisdurchlauf", damit die Farbe besser und schneller trocknet um die fertige Zeitung danach sofort weiter verarbeiten zu können, damit die Lieferung schneller erfolgen kann. So werden also wichtige Termine eingehalten. Mir wurde auch das enorme Papierlager gezeigt, in dem für X-Millionen Franken Papier in Stock liegt.

Es hat mir sehr viel Spass gemacht, das Ganze einmal unter die Lupe zu nehmen und ich möchte dem ganzem Team dieser Druckerei im Namen von uns allen vielen Dank sagen. Ich würde mich freuen, wenn es möglich wäre, mit unserer ganzen Redaktion einen Besuch in dieser Druckerei zu organisieren. So könnte jeder Mitarbeiter der Stëmm sich ein Bild davon machen und etwas mehr über diesen Beruf erfahren.

Nochmals grossen Dank an das Team der Druckerei und an unsere Chefin Alex die mir die Möglichkeit gegeben hat, diesen Betrieb besuchen zu können.

MarcelL

Grace, du häss nët därfen fort goen

Grace, am Numm vun all de Leit aus der Stëmm vun der Strooss géif ech dir gären villmools merci soen, vir all daat waats du vir eis gemaach hues.

Du hues och mir immens vill gehollëf vir méng Pabeieren an d'Rei ze maachen an och vir mir ze hellëfen d'Zeitungen auszedeelen. Mir hun zwar dacks missen duerch den Reen laafen, mee du haas jo ëmmer däin Prabeli dobai an du hues gutt geschafft.

Ech war immens frou mat dir. Ech konnt zwar nët wëssen datts du am Horoskop en Widder wärs, mee wéis du mir daat gesoot hues, sin mir nach besser mateneen eenz gin. Du verstees wéinstens eppes vun Musik. Ech fannen et schued, datt déi zwou Wochen esou séier eriwwer gaangen sin an ech wär frou gewiescht, wanns du nach e Mount méi laang häss kënnen bleiwen, nët nëmmen vir mech, mee och vir all déi aaner déi hei schaffen.

Du hues zu mir gesoot, ech sollt ophaalen ze sprëtzen a vun deem Daag un wous du fort wars, hun ech och näischt méi ugepaakt, an ech wärt ëmmer un daat denken, waats du mir gesoot hues, datt ech nee soll soen, wann ech eppes spendéiert kréien. Et ass zwar schwéier, mee ech wärt et schon packen. Aaner Leit, déi gin bei den Dokter vir Pëllen ze froen, mee ech hun och domat opgehaalen well dovunner hun ech nët vill.

Vun der Nool, do hues du wirklech nët vill. Ech denken do zum Beispill un den Gérard, deen elo virun kuerzem gestuewen ass well hien séng Pëllen nët esou konnt kréien wéi hien wollt. Dun huet hien daat Eischt Bescht geholl waat hien kruut huet, an dorunner ass hien gestuewen. Ech wëll nët esou wéi hien an de Buedem faalen.

Ech wär immens deck frou, wanns du éng Kéier d'Geleegenheet géifs kréien, vir nees hei hinner schaffen ze kommen an dann nët vir zwou Wochen, mee wéinstens vir zwee Méint, wann däin Prof domat averstaanen ass.

Ech hoffen, datt et dann am Summer ass, well dann ass d'Wierder vill besser. An déi Kéier wärt ech nët méi esou schnell ëmfaalen, wéi deemools am Musee, wéi ech déi dräi Tréplecken nët gesin hun. Dann brauchs du nët méi esou iwwert mech ze laachen, an dann hoffen ech datt et dir geschitt.

RudiW.

In letzter Zeit hat die Stëmm vun der Stross eine grosse Anfrage von Kleidern und Schuhen. Darum wollen wir alle Leser darauf aufmerksam machen, dass Sie die Sachen, die sie nicht mehr brauchen hier auf 105, rue du cimetière in Bonnevoie abgeben können. Dies kann von der Unterwäsche, die sehr gefragt ist, bis zum Mantel sein. Wir wären Ihnen sehr dankbar für Ihre Unterstützung. Öffnungszeiten sind von Montags bis Freitags von 9 bis 17 Uhr. Wir danken Ihnen im Voraus für Ihre Hilfe.

Mein Freund und ich

Diese Zeilen schreibe ich dir, um mich bei dir zu entschuldigen, und ich hoffe, dass du die Entschuldigung annimmst. Ich werde keine Namen nennen, nicht um mich zu schützen oder weil ich zu feige bin, sondern du wirst dich schon alleine in diesen Zeilen wiedererkennen.

Auch ich bin jeden Tag, wie Tausende von Menschen, in Anzug und Krawatte, am Bahnhofsgelände in Luxemburg an dir vorbeigelaufen, ohne dich zu grüßen, ohne dich zu beachten, immer auf der Jagd nach Geld und Karriere.

Wenn ich dich mit deiner Flasche Wein in der Hand, in deiner Ecke stehen sah, habe ich vielleicht einmal einen Blick voller Verachtung, wie viele Menschen es tun, zu dir geworfen, und dabei gedacht, du stehst ja doch nur hier um zu saufen und dir den lieben Tag zu vertreiben. So etwas kann mir bestimmt nicht passieren. Dass dem nicht so ist, und dass jeden dieses Schicksal ereilen kann, liegt einfach daran, dass auf dieser Jagd nach Geld und Karriere eines auf der Strecke bleibt: Kommunikation mit dem Partner, Gleichgültigkeit gegenüber den Mitmenschen, zum Schluss sogar die Liebe.

Ich konnte mir fast alles erlauben (schöne Autos, Haus, Ferien) was ich mir wünschen konnte, doch weil zum Schluss kein Wunsch mehr offen war, kam Langeweile auf, die ich mir mit Alkoholgenuss vertreiben wollte. Am Scheidepunkt angelangt, kam es dann knüppeldick: Scheidung, Verlust des Kindes, Verlust des Hauses, Arbeitslosigkeit, doch mir selbst konnte ja nichts passieren, ich hatte ja noch Geld, sämtliche Kreditkarten, und konnte weiter in Saus und Braus leben.

Doch wenn nichts mehr dazu kommt nimmt das Konto rapide ab. Zum Schluss konnte ich die Miete und die Rechnungen nicht mehr bezahlen und stand mit den letzten 20 000 Franken auf der Strasse. Mit den letzten 500 Franken kaufte ich mir eine Flasche Schnaps, trank sie leer und ging zur neuen Brücke. In der Mitte schaute ich in die Tiefe und fasste den letzten Entschluss.

Plötzlich drang eine Stimme an mein Ohr: "Tu es nicht". Ich drehte den Kopf und sah in ein bärtiges rotes Gesicht. Du mein Freund standst neben mir, legtest den Arm um meine Schultern und hast mich von der Brücke herunter gezerrt. Wir setzten uns auf eine Bank. Warum ich gleich Vertrauen zu dir fasste und woher du wusstest was ich vorhatte, weiß ich bis heute nicht. Ich weiß nur, dass ich sehr lange mit dir geredet habe und dass ich zum Schluss fürchterlich geheult habe.

Mit deinem Arm um die Schulter gingen wir hinunter zum Bahnhof, wo du mit deinem letzten Geld eine Flasche Wein erwarbst und sie mit mir teiltest. Du teiltest deine letzten Zigaretten. Du schlepptest mich mit ins Foyer Ulysse wo ich zum ersten Mal wieder menschliche Wärme erfuhr und wo ich ohne viel Gerede, eine Mahlzeit und ein Bett bekam.

Am nächsten Tag lehrtest du mich das Leben auf der Strasse, zeigtest mir sämtliche Anlaufstellen die es hier in Luxemburg gibt (Teestube, Treff 105), wo man mir mit Verständnis und Wärme entgegen trat.

Lieber Freund, im Moment weiß ich es noch nicht, aber ich verspreche dir, sollte der Fall eintreten, dass ich wieder im Anzug und Krawatte da stehe, ich werde nicht mehr an dir vorbeilaufen ohne dich zu grüßen oder dich mit Verachtung anzuschauen. Ich werde dir höchstpersönlich den Wein in deine Ecke bringen und dich zu einem Mahl einladen, denn ohne dich könnte ich diese Zeilen nicht mehr schreiben.

Etwas habe ich auf jeden Fall gelernt: auf der Strasse gibt es noch echte Freundschaften. Dass ich diese Erfahrung machen konnte verdanke ich nur dir, mein Freund. Ich werde dich bestimmt mein Leben lang nicht vergessen.

Que celui ou celle qui sait lire, lise et partage ce journal avec celui ou celle qui n'a pas pu apprendre à lire.

Virwaat nët éng Kéier en Daag "Open Diir" am Musee maachen?

Virun kuerzem war ech op der Ausstellung "Biëren an Teddybiëren" am Naturmusee an der Staat. Dun hun ech mer geduecht, datt et schued ass, datt d'Musées'en eppes koschten, well vir déi Lei déi näischt hun, an déi gären esou eppes géifen kucken goen, do sin d'Méiglechkeeten ganz kléng.

Et sin nämlech heiansdo ganz interessant Saachen dobai, wéi zum Beispill ganz aal Saachen, déi et baal nët méi gin an déis du baal nët méi gesäis, jhust nach op ganz wéinëgen Plaatzen. Dovir ass et och schued, datt et esou mann där Plaatzen gin, wou een sech vir näischt kann aal Saachen ukucken. Et géifen bestëmmt nach aaner Leit gären an e Musee goen, wann den Entrée gratis wär. Nët nëmmen ech.

Ech géif et flott fannen, Saachen vun ganz fréier kucken ze goen, also Saachen kucken ze goen, déi ausstiewwen. Ech huelen e ganz einfacht Thema: zum Beispill Déieren. Et gin der vill, déi hautesdaags am gaangen sin auszestiewen. Ech denken do un d'Biëren. Et gin jo vill verschidden Zorten. Wann ech mech nët iëren, dann gin et 10 verschidden Aarten. Am Moment, kénnen ech se aawer nët alleguer.

Déi déi mir affaalen sin d'Eisbiëren, d'Braunbiëren, d'Schwarzbiëren an d'Waächbiëren, mee et gin der bestëmmt nach vill méi op der Aerd. Och nët ze vergiessen sin d'Koalabiëren. An hiirer Aart sin si ganz eemoolech. Heiansdo hun si e ganz ëscht Gesiicht an si gesin dobai ganz léif aus. Ech fannen datt si wiirklech daat schéinste Liewwen hun.

Si sëtzen do an hiire Beem, Eukalyptus Bliëder z'iëssen an si loossen sech och guer nët stéieren. Leider gin et där Aarten nët méi ganz vill an et gesäit een se meeschtens jhust nach an den Zoo'en. Wann ech mech nët iëren, stin si ënnert Naturschutz. Wann een se gesäit, géif een sech am léiwsten an si verléiwwen.

Waat ech schlëmm fannen, ass datt d'Biëren fréier ugekétt gin sin. Déi meescht Leit hun geduecht, et géif de Biëren freed maachen, wann si ugestreckt wären, mee et war aawer ganz de Géigendeel. Wann een Déieren wiirklech immens gären huet, dann fënnt een daat ganz schlëmm, an et kann een sech einfach nët virstellen, datt et esou Saachen goufen. Daat muss een sech virstellen: si hun d'Biëren un eng eise Plack ugestréckt. Wann d'Biëren dann Musik héieren hun, hun si ausgesin wéi wann si géifen danzen, mee am Fong war daat net vun Freed. Et haat mat der Qual ze din, déi si hun missen matmaachen. Et ass jhust gutt, datt et daat haut baal nët méi gët. Et gesäit een et jhust nach heiansdo am Zirkus aawer soss néierens méi. Et gesäit een et op jidde Fall nët méi wéi fréier op der Strooss. Esou schlëmm ass et Gott sei Dank nët méi.

Et wär aawer intereressant wann do géint méi kéint ennerholl gin. Waat nach ganz interessant wär, daat wär wann een d'Méiglechkeet géif kréien, gratis an e Musee ze goen, vir sech esou Biëren unzekucken. Et ass nët well een op der Strooss ass oder am RMG ass, datt een sech nët vir Musee'en kann interesséieren.

ClaudineS.



Biëren an Teddybiëren. Eng Austellung déi sou baal nët ze vergiessenass.

Hilferuf

2000 : 26 Drogenopfer
2001 : 6 Drogenopfer in den ersten 2 Monaten.

Noch immer hat sich in unserem Land nichts bewegt in Sachen Therapieplätze. Jugendliche Drogenabhängige, die ganz unten angekommen sind und endlich bereit wären, eine Therapie zu beginnen, müssen monatelang auf einen Platz in Manternach oder im Ausland warten. Oft bleibt ihnen dann nur noch der letzte Ausweg…

Alle Vereinigungen, die sich des Drogenproblems annehmen, weisen Jahr für Jahr auf den Mangel an Hilfsangeboten hin, und werden Jahr für Jahr von den zuständigen Ministern und ihren hohen Beamten vertröstet.

Wann endlich wird das Therapieangebot erweitert werden? Wann endlich werden zusätzliche Nachsorgewohnungen angeboten? Bisher gibt es nur eine einzige!

Wir betroffene Eltern hoffen, dass das neue Drogengesetz es erlaubt, schnellstens Abhilfe zu schaffen.

Die nötigen Verbesserungen werden dringend gebraucht und dürfen nicht, wie hier im Land üblich, bis zum Sankt Nimmerleinstag aufgeschoben werden. Jeder Tag kann für unsere Kinder der Entscheidende sein…

Elternselbsthilfegruppe Drogenabhängiger Kinder/ Jacqueline Orioli

Vous désirez vous abonner au journal? Rien de plus facile!

Il vous suffit de virer 600 LuF sur le compte n° 21000-0888-3 de la BCEEL avec la communication "abonnement". Vous recevez alors tous les deux mois le nouveau numéro de la Stëmm vun der Strooss.

Le projet ACTION SOCIALE PRESSE a été élaboré en vue d'accroître toute information sur le thème de l'exclusion sociale. L'association Stëmm vun der Strooss met à la disposition de la presse luxembourgoises ses textes, issus de son atelier protégé de rédaction.

Equipe rédactionnnelle:
Alexandra Oxacelay, Susanne Wahl, SteveL, ClaudineS, ReneZ, TomK, JoséeO, JeanH, RickyE, MarcelL, JangD, FabienneH, GeorgesN, VicL, TomR, AlessandroA, RudiW
Layout
AlexandraOxacelay, ReneZ

Photos:
SteveL, MarcelL, VicL,

Impression:
Imprimerie Faber

Retrouvez toute l'équipe rédactionnelle dans l'émission *D'Stëmm vun der Strooss: Informationen vun der Strooss vir d'Leit op der Strooss*, diffusée le quatrième mardi de chaque mois, de 18h30 à 20h, en direct du studio de Radio ARA, sur les fréquences 103,3 et 105,2.

Stëmm vun der Strooss a.s.b.l. est conventionnée avec le Ministère de la Santé.
Vous pouvez soutenir nos actions par des dons (compte n°2100-0888-3 de la BCEEL)
ou nous aider bénévolement.

L'association travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.
Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.

Rédaction:
105, rue du cimetière
L-1338 Luxembourg/Bonnevoie
Tél.: 49 02 60 Fax: 49 02 63
http://www.socialnet.lu/org/svds

RADIO ARA
103,3 MHz
105,2 MHz